



4 Talaabo oo loo qaado Guri Caafimaad leh

Ma ogtahay in guryaha laga dhisay Buffalo wixiii ka horeeyey 1978, in ay u badan tahay inay leeyihiin rinjiga leedhka?

Qolofta rinjiga iyo boorka oo leh suntan leedhka waxay noqon karta mid waxyeelo leh.

Raac tillaaboo yinkan fudud si aad gurigaaga uga dhigto mid bed-qaba maanta.

1



Nadiifi Daaqadaha

Boorka Leedhka ahi wuxuu jecel yahay in halkan isku uruuriyo.

Isticmaal tuwaal qooyan si aad u masaxdo meegaarka daaqaadaha.

2

Tirtir waxyaabaha caruurtu ku ciyaarto

Ku bixi 5 daqiiqo maalin kasta masaxida waxyaabaha caruurtu ku ciyaarto, caaga caruurtu nuugto ee lagu aamusiyo, qalabka guryaha yaalla ee boor leh



3



Gacmaha Dhaq

Caruurta iyo dadka waaweyn waa inay u dhaqaan gacmahooda si joogo ah, gaar ahaan ka hor wax cunida ama samaynta cuntada.

4

Kabahaaga uga tag albaabka

Siigada rinjiga leedhka leh ama carrada waxay ka soo raacda kabaha meel shaqo dhismo ee agagaarka ah.

